



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Spaghetti z cukinii

- 2 cukinie
- 2 duże pieczarki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- ok. 300 ml passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ łyżeczki suszonej bazylii
- sól
- pieprz
- kilka listków świeżej bazylii
- parmezan (opcjonalnie)
- oliwa



PORCJA DLA 2 OSÓB



Bezglutenowy



Wegański

Jeśli na obiad będzie gościł bezglutenowiec, to danie jest świetną alternatywą, żeby uniknąć kupowania specjalistycznej żywności.

1. Cukinię obierz i pokrój w nitki ok. 5 mm grubości. **2.** Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na rozgrzanej oliwie. **3.** Dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w plastry pieczarki. Smaż mieszając, aż pieczarki zmiękną. **4.** Wrzuć na patelnię pokrojoną cukinię, przyprawy i passatę pomidorową. **5.** Ostrożnie wymieszaj i smaż ok. 10 minut. Danie będzie gotowe, kiedy cukinia zmięknie i będzie przypominała prawdziwy makaron spaghetti. Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku. **6.** Podawaj gorące, posypane świeżą bazylią i parmezanem. Sos pomidorowy możesz przygotować osobno i podać w sosjerce.

